

As afirmações abaixo são usadas por muitas pessoas para descrever suas vozes e o efeito de suas vozes na vida. Circule a resposta que indica o quanto você compartilha da mesma experiência.

1. As pessoas têm dificuldade para me ouvir por causa da minha voz	0	1	2	3	4
2. As pessoas têm dificuldade para me entender em lugares barulhentos	0	1	2	3	4
3. As pessoas perguntam: "O que você tem na voz?"	0	1	2	3	4
4. Sinto que tenho que fazer força para a minha voz sair	0	1	2	3	4
5. Meu problema de voz limita minha vida social e pessoal	0	1	2	3	4
6. Não consigo prever quando minha voz vai sair clara	0	1	2	3	4
7. Eu me sinto excluído nas conversas por causa da minha voz	0	1	2	3	4
8. Meu problema de voz me causa prejuízos econômicos	0	1	2	3	4
9. Meu problema de voz me chateia	0	1	2	3	4
10. Minha voz faz com que eu me sinta em desvantagem	0	1	2	3	4

(0) Nunca | (1) Quase nunca | (2) Às vezes | (3) Quase sempre | (4) Sempre

TOTAL = () PONTOS

RESULTADO

Indivíduos com alteração vocal possuem acima de 7,5 pontos (Behlau *et al.* 2016). Caso você tenha apresentado tal pontuação, fique atento, pois pode estar em risco para uma alteração vocal. Caso se sinta inseguro com suas repostas, procure um fonoaudiólogo ou médico para esclarecer suas dúvidas.

REFERÊNCIAS

- Behlau M, Madazio G, Moreti F *et al.* Efficiency and cutoff values of self-assessment instruments on the impact of a voice problem. *J Voice* 2016;30(4):506.e9-506.e18.
- Behlau M, Pontes P, Moretti F Higiene Vocall - Cuidando da Voz. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2016.
- Costa T, Oliveira G, Behlau M. Validation of the voice handicap index: 10 (VHI-10) to the Brazilian Portuguese. *CoDAS* 2013;25(5):482-85.
- Rosen CA, Lee AS, Osborne J *et al.* Development and validation of the voice handicap index-10. *Laryngoscope* 2004;114(9):1549-56.



16 DE ABRIL, DIA MUNDIAL DA VOZ
SEJA AMIGO DA SUA VOZ



SBFa
Sociedade Brasileira
de Fonoaudiologia



Sistema de Conselhos
de Fonoaudiologia
www.fonoaudiologia.org.br



Departamento de Voz SBFa

É HORA
DE FALAR
SOBRE
A VOZ



Imagem cedida para a campanha



16 DE ABRIL, DIA MUNDIAL DA VOZ
SEJA AMIGO DA SUA VOZ

"OLÁ! EU SOU RODRIGO FARO E SOU AMIGO DA MINHA VOZ. É ELA QUE ME PERMITE APRESENTAR MEU PROGRAMA, ATUAR E CANTAR. E VOCÊ, JÁ CUIDOU DA SUA VOZ HOJE?"

No Brasil, existem mais de 10 milhões de pessoas com algum tipo de problema de voz. Se você tem rouquidão, cansaço ou voz fraca ou forte demais, consulte um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista.



CONHEÇA ALGUNS CUIDADOS COM A VOZ

- » Fale sem esforço e articule as palavras, abrindo bem a boca para amplificar os sons.
- » Mantenha uma boa postura corporal ao falar ou cantar.
- » Deixe o corpo movimentar-se livremente com gestos e expressões faciais.
- » Beba goles de água (em temperatura ambiente e sem gás) em situações de uso da voz; pregas vocais hidratadas são menos suscetíveis a lesões.
- » Tenha uma alimentação saudável rica em frutas e proteínas; evite álcool, alimentos pesados e cafeína.
- » Procure reduzir a quantidade de fala durante quadros gripais, crises alérgicas e período pré-menstrual.
- » Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos.
- » Evite pigarrear, gritar e dar gargalhadas exageradamente.
- » Evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate antes de utilizar a voz por períodos prolongados.
- » Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal, como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão.
- » No caso de suspeita de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista.

ÍNDICE DE DESVANTAGEM VOCAL 10 (IDV-10)

Estamos procurando compreender melhor como um problema de voz pode interferir nas atividades de vida diária. Apresentamos uma lista de possíveis problemas relacionados à voz. Por favor, responda a todas as questões baseadas em como sua voz tem estado nas últimas duas semanas. Não existem respostas certas ou erradas.



Utilize o leitor de QR Code do seu celular ou acesse o site campanhadavoz.com.br e confira um recado do artista sobre os cuidados com a saúde vocal.